PDFLNO

Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario

Votre enfant est-il difficile à table?

Vous inquiétez-vous du fait que votre enfant ne mange pas assez de fruits et de légumes? Il est fréquent de penser ainsi. De nombreux enfants sont difficiles à table et n'aiment que quelques aliments. Voici certains conseils qui pourraient aider votre enfant à apprendre à aimer les fruits et les légumes.

1. Montrez l'exemple. Si les membres de votre famille et vos amis mangent tous des fruits et des légumes, il est probable que votre enfant voudra les essayer.
2. Gardez des aliments sains à portée de la main pour les collations. Par exemple, placez un bol de fruits frais sur la table de cuisine et un contenant de légumes coupés dans le réfrigérateur.
3. Faites participer vos enfants. Faites en sorte que l'épicerie soit un jeu : demandez-leur de vous aider à préparer un repas en choisissant diverses couleurs de fruits et de légumes. Tentez d'en acheter une variété! Vous pouvez leur demander de participer activement dans la cuisine à des tâches légères telles que le nettoyage des aliments, le déchiquetage des feuilles de laitue et le mélange des ingrédients.
4. Tentez de mélanger de nouveaux fruits et légumes à des fruits et à des légumes que vous connaissez. Par exemple, placez des cubes de pommes de terre rôties et de patates douces dans la même assiette.
5. Faites preuve de créativité. Préparez de nouveaux aliments de façons amusantes telles que des légumes en forme de visages souriants ou des sandwichs tranchés en diverses formes.
6. Établissez un horaire stable pour que les enfants sachent à quelle heure ils peuvent s'attendre à manger. La préparation de trois repas, de deux ou trois collations et la distribution d'eau seulement entre les repas et les collations sont une bonne routine.
7. N'abandonnez pas la partie. Vous pourriez offrir à votre enfant un nouvel aliment dix fois et plus avant qu'il ne l'essaie véritablement!

L'heure des repas ne doit pas être stressante. Pour prévenir les frustrations et les conflits, n'exercez pas de pressions sur votre enfant, ne faites pas son éloge, ne lui jouez pas de tours, ne faites pas de discipline ni ne le récompensez pas pour le faire manger. Écoutez-le plutôt et laissez-le décider du moment où il est rassasié. Limiter la durée des repas à trente minutes est une bonne idée. Si votre enfant ne mange pas après trente minutes, mettez de côté la nourriture et attendez la collation ou le prochain repas pour lui en offrir de nouveau. La prolongation de l'heure des repas dans l'espoir que votre enfant mangera son assiette au complet causera des tensions.

Porcupine Health Unit • Bureau de santé

Découvrez des façons amusantes et créatives de servir les fruits et les légumes.
Pour obtenir plus de conseils et des recettes,
visitez le http://www.eatrightontario.ca/fr/default.aspx?aliaspath=%t.

Super-visage aux fruits

Ingrédients	Mode d'emploi
• Yogourt à la vanille ou à saveur de fruits faible en matières grasses	• Étendre le yogourt en forme de cercle pour former la tête.
• 1 petite banane	• Placer 5 ou 6 tranches sur le dessus du cercle pour créer les cheveux (ajoutez du granola aux cheveux pour obtenir un résultat plus croustillant).
• 2 petites fraises	• Placer 2 tranches pour créer les yeux.
• ½ poire	• Placer 2 tranches pour créer les oreilles.
• ½ pomme	• Placer des tranches pour créer la bouche et les sourcils.
• 3 bleuets ou framboises	• Placer des bleuets ou des framboises pour créer le nez et les pupilles des yeux.
On peut utiliser un cure-dents ou une fourchette pour tremper le fruit dans le yogourt!	

Pizza au visage amusant

Ingrédients	Mode d'emploi
• 1 muffin anglais à blé entier	• Trancher le muffin anglais en deux et le placer sur une plaque de cuisson.
• 2 c. à soupe de sauce à pizza	• Étendre la sauce à pizza sur chaque tranche de muffin anglais.
• ¼ tasse de fromage mozzarella râpé à faible teneur en gras	• Saupoudrer le fromage sur le dessus de la sauce à pizza.
• 2 petites olives vertes dénoyautées coupées en deux (ou morceaux de tomates cerises, de carottes ou de zucchinis)	• Placer les olives ou un autre légume sur le muffin pour créer les yeux.
• Moitié d'un poivron rouge tranché	• Placer le poivron rouge sur le muffin pour créer la bouche. • Placer le tout au four à 350 °F jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le muffin soit croustillant (environ 5 minutes).
• ¼ tasse de carottes râpées	• Placer les carottes dans l'assiette au-dessus du muffin pour créer les cheveux. • Servir les carottes avec toute tranche de poivron rouge qui reste.

Nous vous invitons à nous faire part de tout commentaire ou à nous poser toute question que vous pourriez avoir au sujet du programme.

Veuillez communiquer avec Kaitlyn Comeau par courriel à kaitlyn.comeau@porcupinehu.on.ca ou par téléphone au 705-267-1181 ou sans frais au 1-800-461-1818.